

SHAXSLARDAGI STRESSLI VAZIYATLAR KORREKSIYASI HAMDA PSIXODIAGNOSTIKASI

Xojiyeva Muazzam Toxirovna

*Toshkent viloyati Parkent tumani Maktabgacha va maktab ta'limi
bo'limi tasarrufidagi 34-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

Annotatsiya: Stress - inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalini gormoni ishlab chiqaradi.

Kalit so'zlar: xulq-atvor, ruhiy holat, tushkunlik, psixik jarayonlar, muloqot, ong, psixika ruhiy holat, psixologik yordam, depressiya

KIRISH

Stress - inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalini gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi.

Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog'liq. Shuni ta'kidlash kerakki, og'ir stresslar sog'liqqa ta'sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganishga to'g'ri keladi.

Amaliy nuqtai nazardan stress nima? Buni tushunish uchun stressning asosiy alomatlarini ko'rib chiqamiz:

- Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.

- Yomon, notinch uyqu.

- Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi.

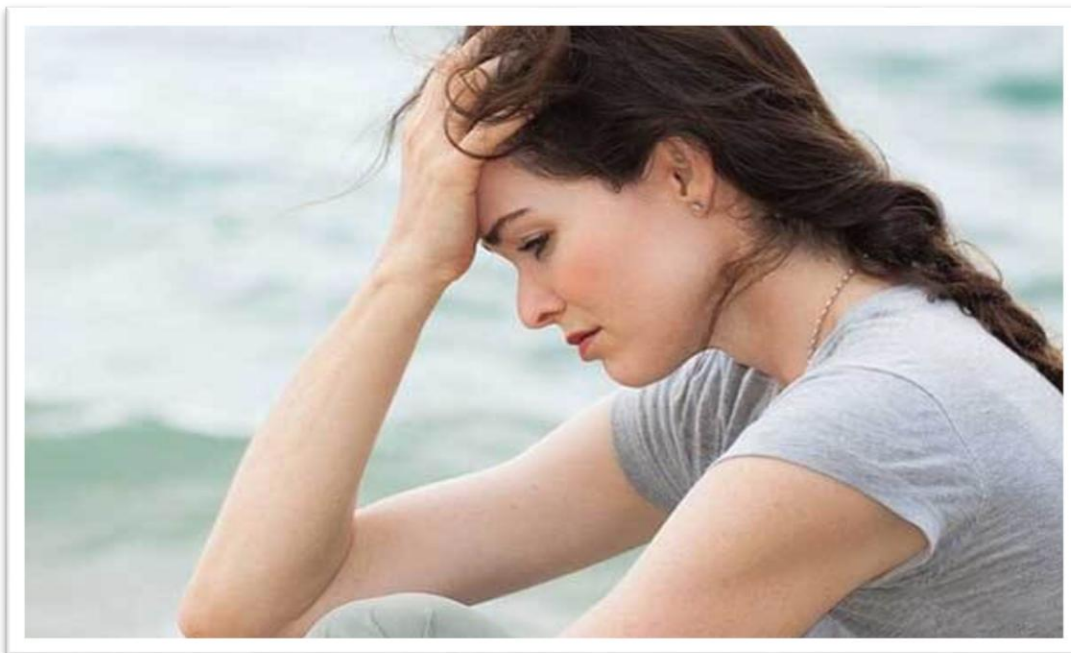
- Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi.

- Dam olish, ish va muammolarni bir chetga chetga surib qo'ya olmaslik.

- Boshqalarga, hatto eng yaxshi do'stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo'qligi.

- Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi.

- Ishtahaning pasayishi — ba’zida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish.
- Ko’pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo’ladi.



Agar siz stress holatda bo’lsangiz, bu bir narsa demakdir: sizning organizmingiz qandaydir tashqi ta’sirga javob reaksiyasini qaytardi. Ba’zi holatlarda «stress» ning ta’rifi qo’zg’atuvchining o’ziga tegishlidir. Masalan, jismoniy — bu kuchli sovuq yoki chidab bo’lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi. Kimyoviy stress tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta’siri tushuniladi. Ruhiy stress o’ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg’ular natijasi bo’lishi mumkin. Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi — biologik stressdir. Natijasiga qarab psixologiyada quyidagi turdagi stresslar ajratiladi:

Eustresslar («foydali» stresslar). Muvaffaqiyatli yashash uchun har birimiz stressning biroz miqdoriga muhtojmiz. Bu bizning rivojlanishimizning asosiy omili. Bu holatni «uyg’onish reaksiyasi» deb atash mumkin. Bu uyqudan uyg’onish kabidir. Ertalab ishlashga borish uchun avvalo yotoqdan turish va uyg’onishingiz kerak. Ish faolligiga erishish uchun sizga turtki — kichik dozada adrenalin kerak. Eustress aynan shu vazifalarni bajaradi. “Stress bu - inson bilan yuz beruvchi holat, uning ichidagi sabablar yig’indisi yoki simptomlar yig’indisi emas”, deb e’tirof etadilar. Stress har doim optimal sharoitlardan og’ish yuz berganda va inson bu og’ishni yenga olmagan holatlarda yoki qiyinchilik bilan yenganida yuzaga keladi. Stress analiziga stimulli yondashuvda ko’proq ergonomik tadqiqotlarga xosdir. Qo’zg’alishning psixofiziologik tushunchasini qo’llagan holda bu yondashuv tashqi muhitning faoliyatni bajarish darajasiga ta’sirini tahlil qilish uchun ishlatiladi. Ushbu yondashuv tarafdorlarining tadqiqotlarida psixofiziologik va

ijtimoiy-psixologik usullar yordamida insonga zo‘riqish (stress) ta’siri tadqiq etilgan. Qarab chiqilayotgan yondashuv doirasida “stressogen” deb tasniflangan 8 ta vaziyat tiplari ajratib ko‘rsatiladi: axborotni qayta ishlashning katta tezligi; guruhiiy bosim; frustratsiya, zararli tashqi ta’sirlar; boshdan kechirilayotgan xavf-xatar; fiziologik faoliyatning buzilishi; izolyatsiya; to‘siqlar.

Stimulli modellarda tasdiqlanishicha, hayotiy voqealar guruhi ko‘rinishidagi stress, stress simptomlari, ko‘pincha, kasalliklarga olib keladi. Shunday qilib, stimulli modelda asosiy diqqat- e’tibor stress omillarini yoki stressorlarni tadqiq etishga qaratiladi. Stressning transakt modellari o‘z navbatida stressni shaxs va atrof muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir deb qaraydilar. Stress xarakteristikasini talqin eta turib, ular fiziologik va psixik stress holatlarini ajratadilar, bu holatlarni tafovutlovchi asosiy xususiyat psixik stress yuzaga kelishi uchun zarur bo‘lgan xavf-xatarni idrok qilishdir. Bu zvenoning kiritilishi stimolni baholash kognitiv jarayonlarining qatnashuvi yordamida xavf-xatar soluvchi omillarni anglashni, bo‘lajak xavfni oldindan ko‘ra oluvchi ma’lum vaziyatda xavf-xatarni his qilishning shaxs xususiyatlari va avvalgi tajribaga bog‘liqligini taqozo etadi. Transakt model namoyandalari inson faolligini aniqlashda uning kognitiv qobiliyati hal qiluvchi rol o‘ynashini alohida ta’kidlaydilar. Ularning fikricha, stress vaziyatida faqat, shaxsda emas, balki atrof-muhit va shaxs o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirlashuv yuz beradi.

Koping shartli stress - inson holati, noma’qul ta’sirotlarga javob sifatida yuzaga keladigan fiziologik, psixologik va xulq-atvor darajasidagi noan’anaviy javob reaksiyasidir. Binobarin, yengish stressli vaziyat bilan o‘zaro ta’sirga kirishishning individual usuli bo‘lib, o‘zgaruvchan va uch omilga, ya’ni sub’ekt shaxsi, real vaziyat va qo‘llab quvvatlash bilan bog‘liq yengishga yo‘nalgan kuchdir. Kopingning inson hayotidagi psixologik ahamiyati shundaki, insonning vaziyat talablariga samarali moslashishi uchun, uni egallashi uchun, bu talablarni zaiflashtirishi yoki yumshatishi, ulardan qochishi yoki ularga adaptatsiyaga harakat qilishi va shu tariqa vaziyatning stressli ta’sirini asta-sekin yo‘qotishi lozim. Koping-xulq-atvor ikkita funksiyani bajaradi: muammoli vaziyatda, shaxs va muhit o‘rtasidagi stressli buzilishda diqqatni to‘plash hamda emotsional distressni boshqarishga yo‘naltirilgan emotsiyalarda diqqatni jamlash hisoblanadi. Shunday qilib, copingning asosiy vazifasi - inson muvaffaqiyatini, jismoniy va ruhiy salomatligi hamda ijtimoiy munosabatlarini ta’minlash va qo‘llab-quvvatlashdir.

Chunonchi, asab tizimi tipi ancha kuchli bo‘lgan kishilar bir xil, ancha sust tipdagi kishilar esa boshqa xil vazifalarni bir muncha oson hal qiladilar. Asab tizimining kuchi bo‘yicha farqlanadigan kishilar bir xildagi vazifani hal etishga ko‘pincha har xil yo‘llar bilan borishlari kerakligini N.S.Leytes o‘z asarlarida har tomonlama asoslab berdiki, bu ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya uchun muhim jarayondir. Zero, faoliyat unumdorligi insonning o‘z potensial imkoniyatlari ko‘lamidan oqilona foydalanishning ma’sulidir. E.A.Klimov, V.S.Merlin, V.M.Rusalov, B.M.Teplov tadqiqotlarida ham shaxs temperamenti asosida uning mashg‘ul bo‘lgan u yoki bu faoliyatni muvaffaqiyatli

bajarishdagi individual uslubning belgilanishi zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beruvchi ma'lumotlar bor. Jumladan, E.A.Klimovning empirik ma'lumotlari bir necha stanokda ishlashda asab tizimidagi "harakatchan tip"dagi xodimlar ham, "harakatsiz tip"dagi xodimlar ham birdek yuqori darajadagi ishlab chiqarish muvaffaqiyatlariga erishish mumkinligini tasdiqlaydi. Buning asosiy sababi esa, bir xil mehnat vaziyatida turlicha harakat yo'nalishini tanlay bilish va amalga oshirishdir.

Umuman, yuqorida qayd etilgan olimlarning umumiy fikr-mulohazalariga ko'ra individual uslubning shaxsda darrov paydo bo'lmashligi, balki ko'pincha stixiyali tarzda (ya'ni, individual-hissiy asab sifatleri yordamida) paydo bo'lishi qayd etiladi. Demak, har bir shaxsga psixologik xizmat davomida o'z imkoniyatlari va faoliyat talabi uyg'unligini ta'minlash yo'llarini izlash asosida yondashilsa, mazkur shaxs faoliyatidagi individual uslubning tarkib topishi tobora rivojlanib, takomillashib boradi. Bu esa, o'z navbatida shaxs va jamiyatning ijtimoiy taraqqiyotiga ijobiy ta'sir etmay qolmaydi. V.M.Rusalov tadqiqotlarida ijtimoiy psixologiya uchun muhim bo'lgan hamkorlik faoliyati muvaffaqiyati ma'lum jihatlari bilan individual uslub imkoniyatlariga ham bog'liq ekanligi qayd etilib, "xolerik" temperamentli kishi bilan sherik bo'lib ishlaganga qaraganda "flegmatik" va "melanxolik" bilan birgalikda ishlagan hollarda ancha samarali bo'lishi empirik ma'lumotlar asosida tadqiq qilinadi. Mazkur tadqiqotlar har bir shaxsni faoliyatdagi muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan himoyalani sh quroli sifatida har bir shaxs uchun xarakterli bo'lgan individual uslub mezonlarini ishlab chiqish va uning psixologik xizmat jarayonida yanada takomillashtirish yo'llarini izlashga da'vat etadi. Psixologik himoya muhim komponent hisoblangan shaxs individual farqlanishining ijtimoiy qimmatini tadqiq qilish muammosi K.K.Platonov asarlarida bir qadar kengroq ko'lamda qayd etiladi.

K.K.Platonovning ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya bilan bog'liq ijtimoiy-psixologik individuallik muammosini inson individual olami namoyon bo'lishining eng yuqori darajasi sifatida tadqiq qildi va psixologik himoya mohiyatini tasavvur qilish uchun muhim bo'lgan shaxsni nafaqat o'zining individual xususiyatlari asosida, balki bu individual xususiyatlarning ijtimoiy mazmuni o'zini o'zi adekvat baholash va rivojlantirishga asoslangan shart-sharoitlarni yaratish bilan kamol toptirish muqarrarligini ilmiy jihatdan asoslab berdi."

XULOSA

Psixologik himoya metodologiyasini yaratishda "Ustanovka", "Ijtimoiy ustanovka" muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar ham muhim o'rin tutadi. Chunki, psixologik xizmat jarayonining psixologik himoya vositasi sifatidagi asosiy vazifalarini ijtimoiy ustanovka tadqiqisiz tasavvur etib bo'lmaydi. Binobarin, ustanovka (psixologiyada) shaxsning muayyan faolligini (idrok, tafakkur, maqsadga muvofiq harakatlar va hokazo) bajarishga qaratilgan, avvalgi tajribasi bilan belgilangan tayyorgarligi, kishining uni muayyan tarzda harakatga undovchi tayyorgarlik formasi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o`gishgan bolalar psixologiyasi. O`quv qo`llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.
2. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o`quv qo`llanma. O`quv qo`llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.
3. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O`smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
4. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnostics. O`quv qo`llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
5. Ziyo.net